

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ»

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»
ДАЛЬНЕРЕЧЕНСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА

РАССМОТРЕНО:

На педагогическом совете

МБОУ ДОД «ДЮСШ»

Протокол № 4

от «25» июня 2024г.

УТВЕРЖДАЮ:

И.о директора МБОУ ДОД



И.В.Блинова

Приказ № 86-А

от «25» июня 2024г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности**

«ФИТНЕС-АЭРОБИКА»

(базовый уровень)

Возраст учащихся: 6 - 18 лет

Срок реализации программы: 1 год

Составитель программы:

тренер-преподаватель

Исмагилова Надежда Леонидовна

г. Дальнереченск

2024 г.

Раздел № 1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Фитнес-аэробика — это неолимпийский вид спорта, официально зарегистрированный во Всероссийском реестре видов спорта (ВРВС). Он произошел от аэробики, которая в свою очередь возникла в США в 1960 году благодаря доктору медицины Кеннету Куперу. Особенностью фитнес-аэробики являются соединение спорта и творчества, неразрывная связь движений и музыки, низкий риск получения травмы из-за отсутствия опасных элементов. Фитнес-аэробика включает в себя такие дисциплины, как «аэробика», «степ-аэробика», «хип-хоп». Простые и доступные движения выполняются в динамике под музыку, что улучшает общее физическое состояние здоровья, укрепляет сердечно-сосудистую систему и мышечный тонус человека.

Программа составлена на основании нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности:

- Федеральный Закон РФ от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 27 июня 2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Актуальность программы - программа фитнес-аэробики имеет высокую актуальность в современном мире по следующим причинам:

1. Проблема ожирения. С каждым годом количество детей с избыточным весом и ожирением увеличивается. Фитнес-аэробика помогает бороться с этой проблемой, способствуя снижению лишнего веса и поддержанию здорового образа жизни;

2. Сидячий образ жизни. В современном мире дети проводят все больше времени за компьютерами, телефонами и другими гаджетами, что приводит к ухудшению физической формы и здоровья. Фитнес-аэробика помогает активизировать детей, повысить их физическую активность и улучшить общее самочувствие;

3. Развитие физических навыков. Занятия фитнес-аэробикой способствуют формированию здорового образа жизни, развитию физических навыков, координации движений, силы, гибкости и выносливости;

4. Социализация и коммуникация. Фитнес-аэробика предоставляет детям возможность общения с сверстниками, развития коммуникативных навыков, сотрудничества и укрепления дружеских отношений;

5. Профилактика заболеваний. Регулярные занятия фитнес-аэробикой помогают укрепить иммунную систему детей, снизить риск развития различных заболеваний и улучшить общее состояние здоровья.

Направленность программы - физкультурно-спортивная.

Уровень освоения – базовый.

Адресат программы - учащиеся **6 - 18** лет, проживающие на территории Дальнереченского городского округа.

Особенности организации образовательного процесса

К обучению допускаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний и проявляющих интерес к здоровому образу жизни.

Минимальное количество обучающихся в группах **15** человек,
максимальное – **20** человек.

Режим занятий: **2 академических часа** (90 минут), **3 раза** в неделю.

Срок обучения по программе – **1 год**.

Объём программы – **216 часа**

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы: Обучение базовым техническим элементам фитнес – аэробики школьников 6 - 18 лет Дальнереченского городского округа, через учебно-тренировочные занятия.

Задачи программы:

Воспитательные:

1. Воспитать позитивное отношение к здоровому и безопасному образу жизни.
2. Воспитать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки.
3. Воспитать дисциплинированность и волевые качества.

Развивающие:

1. Развить умения и навыки в выполнении физических упражнений.
2. Развить мышечную память, чувство ритма, быстроту двигательных реакций.

Обучающие:

1. Обучить основам фитнес-аэробики.
2. Обучить подбирать и применять физические упражнения для самостоятельных занятий.
3. Обучить базовым техническим элементам фитнес-аэробики.

Содержание программы Учебный план базового уровня

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов	Форма аттестации/ контроля
-------	-----------------------------	------------------	----------------------------

		всего	теория	практика	
1	Теоретическая подготовка	6	6	-	Тематический опрос
2	Силовые тренировки	65	5	60	Текущий контроль
3	Кардио-тренировки	65	5	60	Текущий контроль
4	Растяжка	65	5	60	Текущий контроль
5	Психологическая подготовка	12	-	12	Текущий контроль
6	Подведение итогов. Открытое показательное выступление	3	-	3	Итоговый контроль
	Итого:	216	21	195	

Содержание учебного плана

1. Раздел: Теоретическая подготовка

Теория. Меры предупреждения травматизма на занятиях детским фитнесом.

Теория: Совершенствование функции мышечной системы, аппараты дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений, обмен веществ.

Практика. Использовать допустимые физические нагрузки, соотносить работу и отдых, восстановление понятия о спортивной форме, избегать переутомления.

Теория. Инструкция по технике безопасности на занятиях по детскому фитнесу.

Практика. Регулярно проводить инструктаж и постоянно следить за выполнением правил техники безопасности.

2. Раздел: Силовая тренировка

Теория. Применение упражнений для мышц рук и плечевого пояса.

Практика. Выполнение упражнений с предметами и без предметов, штанга разборная, гантели.

Теория. Применение упражнений для мышц туловища и шеи.

Практика. Выполнение упражнения с предметами и без, штанга разборная, гантели.

Теория. Применение упражнений для мышц и таза для развития силовых качеств и выносливости.

Практика. Приседания, выпады, наклоны, тяги, выполнение упражнений с гантелями и разборными штангами.

3. Раздел: Кардио-тренировка

Теория. Упражнения, способствующие всестороннему физическому развитию, повышению уровня функциональных возможностей организма, развитию гибкости.

Практика. Выполнение специальных анаэробных упражнений с применением батута и степ платформы.

4. Раздел: Растяжка

Теория. Упражнения, способствующие развитию гибкости и подвижности суставов.

Практика. Выполнение упражнений с помощью специального полотна (гамак) фиксирующегося на потолке.

5. Раздел: Психологическая подготовка

Теория. Контроль, самоконтроль, внушение, самовнушение, физиотерапевтические средства психологической подготовки.

Практика. Формирование специализированных восприятий (развитие внимания, мышечно-двигательной активности).

6. Раздел: Подведение итогов

Теория: Психологический настрой и план проведения открытого занятия.

Практика: Показательное выступление.

1.4. Планируемые результаты

Личностные результаты

Обучающийся будет стремиться к ведению здорового и безопасного образа жизни.

У обучающегося будет сформирована коммуникативная компетентность, развито чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки.

У обучающегося будет сформировано нравственно-волевое качество – дисциплинированность, которое обеспечивает организованность, повышает работоспособность, воспитывает ответственность.

Метапредметные результаты

Обучающийся будет знать основы самоконтроля и самооценки при подборе и выполнении физических упражнений.

У обучающегося сформируется мышечная память, чувство ритма, быстрота двигательных реакций.

Предметные результаты

Обучающийся будет знать основы детского фитнеса, выполнять комплекс силовых упражнений с дополнительным оборудованием (разборная штанга, гантели, батут, гамак, степ платформа).

Обучающийся будет уметь подбирать и применять физические упражнения для самостоятельных занятий.

Обучающийся будет владеть базовыми техническими элементами фитнес аэробики.

РАЗДЕЛ № 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

2.1. Условия реализации программы

Для организации учебно-воспитательного процесса имеются тренировочный спортивный зал 65,6 м², тренажерный зал, раздевалка, душевые.

Материально-техническое обеспечение

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
Основное оборудование и инвентарь			
1	Штанга разборная	штук	15
2	Гантели	штук	15
3	Степ платформа	штук	15
4	Батут	штук	15
5	Гамаки	комплект	10
Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь			
6	Фитнес коврик	штук	15
7	Фитнес резинки	штук	15
8	Утяжелители	штук	15
9	Теннисные мячи	штук	15
10	Турник навесной	штук	1
11	Мягкие подушки для растяжки	штук	25
12	Кубики для растяжки	Штук	25

2.2. Оценочные материалы и формы аттестации

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся:

Вид контроля	Форма и содержание	Дата проведения
Текущий контроль	тематический опрос, выполнение тестовых заданий.	В течение всего тренировочного процесса
Итоговый контроль	Открытое показательное выступление	май

2.3. Методические материалы

Программа основана на педагогических технологиях *индивидуализации и группового обучения*.

Индивидуализация обучения предполагает дифференциацию учебного материала, разработку заданий различного уровня трудности и объёма, разработку системы мероприятий по организации процесса обучения в конкретных группах, учитывающих индивидуальные особенности каждого

обучающегося.

Образовательная технология разноуровневого обучения направлена на обеспечение равных возможностей получения качественного образования всем обучающимся с учётом разного уровня физической подготовки и физического развития. В основу образовательной технологии, заложена идея внутригрупповой дифференциации, так как группа комплектуется из детей разного уровня развития и неизбежно возникает необходимость индивидуального подхода при разноуровневом обучении.

Каждого обучающегося необходимо сориентировать на доступный и подходящий для него результат, достижение которого должно восприниматься им и оцениваться педагогом, товарищами по группе, родителями как успех, как победа ребенка над собой.

Групповые технологии на занятиях несут ряд функций: обучающие, воспитательные, развивающие, психотехнические, коммуникативные, развлекательные, релаксационные.

Эти технологии позволяют более действенно обеспечить гармоничное сочетание умственных, физических и эмоциональных нагрузок, общее комфортное состояние человека, дать заряд положительных эмоций, снять негативный настрой, дать общий эффект радости от общения к успешному преодолению трудностей.

2.4. Календарный учебный график

Этапы образовательного процесса		1 год
Продолжительность учебного года, неделя		36
Количество учебных дней		108
Продолжительность учебных периодов	1 полугодие	02.09.2024 – 30.12.2024
	2 полугодие	10.01.2025 – 31.05.2025
Возраст детей, лет		6 -18 лет
Продолжительность занятия, час		Два академических часа (90 минут)
Режим занятия		3 раза/нед
Годовая учебная нагрузка, час		216

2.5 Календарный план воспитательной работы

Сроки проведения	Тема
Сентябрь	Беседа о правилах внутреннего распорядка обучающихся, о безопасных правилах поведения по пути из дома на занятия. Обсуждение прочитанного и увиденного в СМИ о спорте. Выездная тренировка в парк отдыха «Графское».
Октябрь	Беседа о правилах поведения при угрозе террористического акта. Фитнес пикник с родителями.
Ноябрь	Беседа-викторина о правилах дорожного движения. Беседа «Как бороться с конфликтами». Мастер-класс по основам фитнес аэробики
Декабрь	Беседа о правилах безопасного поведения на дорогах и в транспорте. Беседа об опасности использования пиротехнических средств и взрывчатых веществ. Новогодний флешмоб с участием родителей
Январь	Беседы по профилактике простудных заболеваний. Мастер-класс о правильном питании
Февраль	Беседа о здоровом образе жизни. Участие в спортивно-массовых мероприятиях.
Март	Беседа «Компьютер – друг или враг?». Участие в спортивно-массовых мероприятиях.
Апрель	Беседа «Правильное питание в подростковом возрасте». Флешмоб посвященный всемирному дню здоровья.
Май	Беседа «Мы живы, пока жива память» Участие в спортивно-массовых мероприятиях. Открытое занятие. Конкурс рисунков. Работа с родителями.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аэробика для детей: учимся весело двигаться. Учебное пособие: Марина Куличенко, 2015
2. Детская аэробика. – Учебное пособие, Елена Ушакова, 2016
3. Аэробика для детей. Здоровый образ жизни. Учебное пособие. – Ольга Карпова, 2017
4. Руководство по лечебной аэробике. – Учебное пособие. Ольга Васильевна, 2018

5. Лечебная аэробика: упражнения для здоровья и оздоровления. – учебное пособие. Елена Иванова, 2015